

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

Петренко В.И. Старший преподаватель
Жичкин А.Е. Старший преподаватель
Исправникова В.Н. Старший преподаватель
Федорина Т.Е. Старший преподаватель
*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»*
Кафедра физвоспитания, г. Харьков

Постановка проблемы.

Для тренера различных видов легкой атлетики в тренировочном плане необходимо планировать развитие различных силовых качеств. Беговые, прыжковые и специально подготовительные упражнения играют значительную роль в подготовке легкоатлетов. Но без силовой тренировки в тренажерном зале ни прыгуны, ни метатели, ни бегуны не смогут добиться высоких результатов в соревнованиях. Легкоатлет должен обладать атлетической фигурой, в которой нет слабых сторон. В ее формировании регулярные тренировки в тренажерном зале играют большую роль. Зная особенности конкретного вида легкой атлетики, сильные и слабые стороны своих атлетов наша работа окажет тренеру помощь в распределении широкого диапазона силовых упражнений в годичном тренировочном цикле.

Целью данной работы являлся помочь тренерам легкоатлетов в получении знаний и умений в силовой подготовке легкоатлетов в тренажерном зале, помощь в составлении тренировочных комплексов для развития необходимых качеств на каждом из этапов тренировочного цикла.

Результаты работы. Сейчас широкое распространение получили занятия в тренажерном зале, как среди мужчин, так и среди женщин. Множество упражнений на тренажерах, разнообразные методики тренировочных занятий создают трудности с выбором необходимых средств тренировки тренерам по легкой атлетике.

Чтобы обеспечить стабильный прирост силы, работа в тренажерном зале должна со временем изменяться количественно и качественно. Для каждого участка тела мы подбираем разнообразные упражнения, используя которые вы сможете создать многочисленные варианты тренировочных программ, направленных на укрепление мышц, суставов и сухожилий участвующих в беге. Меняя упражнения, количество подходов и повторений, порядок упражнений легкоатлеты могут создавать тренировки применительно к своим потребностям. Две или три тренировки в неделю длительностью не более 30 минут могут существенно повысить беговые показатели. С помощью правильно спланированных тренировок легкоатлеты смогут укрепить свое

тело, устранить мышечный дисбаланс, который ухудшает технику спортсмена и является причиной различных травм.

В обще-подготовительном этапе объем силовых тренировок должен возрастать от недели к неделе. Лучший подход к силовым тренировкам на этом этапе – выполнение нескольких подходов упражнений по 10 – 12 повторений с целью развития мышц всего тела. На этой стадии тренировок функциональная сила менее важна, чем развитие мышечной выносливости всего тела. Силовые тренировки проводят 2 – 3 раза в неделю.

На специально-подготовительном этапе силовая тренировка имеет большое значение и должна планироваться индивидуально. Внимание следует сосредоточить на устранении слабых мест спортсмена и на функциональных упражнениях, которые напрямую увеличивают скорость бега. По причине высокой интенсивности тренировок на данном этапе достаточно двух силовых тренировок в неделю.

Предсоревновательный этап тренировок является мощным инструментом дальнейшего улучшения беговых показателей. Силовые тренировки на этой стадии должны включать комплекс упражнений, имеющих заданную функциональность и подобранных с учетом специализации легкоатлета, а также с учетом его силовых качеств. Целью тренировок должно стать развитие мышечной выносливости.

Тренировка верхнего плечевого пояса. Многие легкоатлеты полагают, будто способны повысить свои показатели путем простого увеличения нагрузок. При этом они не понимают, что качество их бега всегда будет ограничено самой слабой частью их тела. Поэтому к тренировке мышц верхней части туловища следует относиться также внимательно, как и к упражнениям для ног.

При выполнении упражнений с весом собственного тела следует делать несколько подходов с большим количеством повторений. Сосредоточиться надо на максимально точном выполнении движений. Высокое количество повторений позволяет эффективно развивать мышечную выносливость, в чем заинтересованы бегуны на длинные дистанции. Вместе с тем увеличить силу, позволяющую повысить скорость бега, можно только используя на тренировках отягощений большого веса.

Упражнения для верхней части тела следует выполнять на всех стадиях тренировок 3 – 4 раза в неделю.

Упражнения для ног. Самой большой мышцей передней поверхности бедра является четырехглавая мышца. Ее сокращение позволяет выпрямить коленный сустав и подтягивать колено к груди. Это имеет огромное значение для спринтера для увеличения длины шага. Однако высокий подъем колена приводит к лишнему расходу энергии в забегах на длинные дистанции, для которых характерен значительно меньший диапазон движения тазобедренных и коленных суставов. Многое из сказанного можно отнести и

к задней группе мышц бедра, но входящие в нее мышцы действуют противоположным образом, чтобы выпрямить ногу в тазобедренном суставе и согнуть ее в коленном суставе. Сокращение этой группы мышц позволяет отвести ногу назад, что очень важно для спринтеров. Бегуну на длинные дистанции увеличение диапазона сгибания в коленном суставе не нужно, так как мышцы задней группы в этом случае отвечают за движения в области бедра. При выполнении упражнений для мышц бедра большое значение имеет защита коленного сустава. Упражнения типа выпада начинать надо с отягощением небольшого веса. Упражнения на тренажерах помогают защитить колени за счет фиксированного диапазона движений, но это снижает их эффективность.

Упражнения для мышц бедра полезно включать в программу на вводной фазе силовой подготовки. В предсоревновательном периоде их включать не следует. В нем вводят полиметрические упражнения, которые позволяют прорабатывать мышцы ног, не перегружая их.

Список литературы.

1. Джо Пулео, Патрик Милрой. «Анатомия бега». Минск 2011.
2. А. Шварцнегер, Б. Доббинс. «Энциклопедия современного бодибилдинга». М. ФиС. 1993.
3. Э. Коннор. «Энциклопедия бодибилдинга». М. «Гранд». 2000.